

INHOUD

KRUIDEN: PRAKTIJK

- 5 Zin in kruiden?
- 6 Kruidenrijkdom
- 8 Kruiden: ideaal voor balkon en terras
- 9 **Info:** kruiden houden van mineralen
- 10 Hoe vul ik de potten?
- 11 **Tip:** tips voor potten
- 12 Water geven op allerlei manieren
- 14 Een beetje verzorging is noodzakelijk
- 15 **Info:** werkkalender voor het kruidenjaar
- 16 Ook kruiden hebben bescherming nodig
- 17 **Info:** kruiden houden niet van winterzon
- 18 Kruiden op de vensterbank
- 19 **Info:** de vensterbank, een bijzondere plek
- 20 Kruiden zaaien, delen, forceren
- 21 **Info:** een geslaagde uitzaai
- 22 Vitamines in de winter: kiemplantjes
- 22 **Info:** kiemplantjes forceren
- 24 Eindelijk oogsten!
- 25 **Tip:** speciale tips voor de oogst
- 26 Kruiden uit de voorraadkast



KRUIDEN: PORTRETTEEN

- 29 De kracht van kruiden ligt in hun veelzijdigheid
- 30 **Klassieke kruiden:** uien, bieslook, daslook, dille, kervel, dragon, bernagie, tuinkers, lavas, citroenmelisse, munt, peterselie, pimpernel en bonenkruid
- 42 **Mediterrane kruiden:** laurier, lavendel, oregano, marjolein, basilicum, rozemarijn, salie, tijm
- 46 **Onbekende en vergeten kruiden:** citroenverbena, snijselderij, koriander, citroengras, rucola, venkel, kerrieplant, waterkers, veldzuring, stevia (honingkruid), citrusafrikaantje, paardenbloem, Oost-Indische kers, Kaapse knoflook

EXTRA

- 58 Woordenlijst
- 61 Register
- 63 Dankwoord
- 64 Over de auteur

Vooraan:

› Een overzicht van de kruiden in dit boek

Achteraan:

› De 7 gulden regels voor keukenkruiden





KRUIDEN: PRAKTIJK

Verse kruiden, van balkon of terras zo de keuken in – zou er iets bestaan dat nog lekkerder is? Maar voordat er geogost kan worden, is er werk aan de winkel: er moet geplant, water gegeven en bemest worden.

Zin in kruiden?

Wat is het waardoor u zin krijgt in kruiden? Is het een mediterraan levensgevoel, dat u op balkon of terras wilt herbeleven? Is het omdat u wilt experimenteren, en zin hebt in iets nieuws voor uw balkontuintje – nieuwe kleuren, geuren en smaken om van te genieten? Of gebruikt u al lang kruiden in uw keuken – klassiekers, zoals bonenkruid en bieslook? En bent u op zoek naar iets anders, uit vroegere tijden of verre landen?

Fascinerende, veelzijdige kruiden

Voor mij was het de veelzijdigheid van de kruiden die mijn aandacht trok. En voor mij als tuinder kwam daar nog iets bij: ik vind kruiden wat hun rijkdom aan soorten en rassen betreft, spannende plantenpersoonlijkheden. Elk kruid is anders, en stelt weer andere eisen aan de verzorging. Kruiden zien als plantenpersoonlijkheden maakte

het voor mij eenvoudiger om ze te verzorgen. Omdat ik hierdoor geleerd heb om met meer aandacht te kijken. Gewoon het kruid in een pot zetten en af en toe wat water geven: dat is niet voldoende. De kunst van de kruidenverzorging is op het juiste moment het juiste te doen, in de juiste dosis. Dat vereist een nauwkeurige observatie van de reacties van de planten op de verschillende manieren van verzorging. Zo wordt de kennis vergroot en worden ‘groene vingers’ ontwikkeld.

Plezier door succes

Telkens weer heb ik echter gemerkt dat een aanvankelijk kruidenthousiasme alleen aanhoudt wanneer de kruidenteelt op lange termijn slaagt. Succes hoort erbij, anders verdwijnt het kruidenplezier geleidelijk. Daarom wil ik hier graag mijn ervaringen met u delen.

Kruidenrijkdom

Fantastisch, die kruiden! Ze zorgen dat u geniet van uw tuin, betoveren door hun flair, imponeren door hun schoonheid, verleiden door hun geur – en bij zulke rijkdom is er voor elke smaak en elke eetgewoonte gegarandeerd iets passends te vinden!

Vrije keus!

Welk kruidentype bent u eigenlijk? Er hangt veel af van het antwoord op deze vraag. Want uw persoonlijke eetgewoonten bepalen welke kruiden voor u de moeite waard zijn om op uw terras of balkon te kweken, en in welke hoeveelheden.



Klassieke kookkunst

Houdt u van **klassieke streekgerechten**? Bent u gek op stevige boerenkost, zoals warme **soepen, groenten, stoofschotels, gebraad** en dergelijke? Dan hebt u heel waarschijnlijk meer behoefte aan klassieke kruiden, zoals bernagie, dille, tuinkers, kervel, lavas, munt, peterselie, pimpernel, bieslook en uitjes.

Net als bij uw favoriete Italiaan?

Of bent u een uitgesproken liefhebber van de **mediterrane keuken**? Dan mogen in uw kruidenpotten de typische kruiden uit de Zuid-Europese landen niet ontbreken, zoals basilicum, lavendel, laurier, marjolein, oregano, rozemarijn, salie en tijm.

Op ontdekkingsreis?

Vooraf vanwege de veelzijdige smaken worden kruiden steeds populairder, en hebben tuinders de afgelopen tijd hun kruidenassortiment uitgebreid met soorten en rassen die vooral door **avontuurlijke fijnproevers** worden gewaardeerd. Probeer het gewoon eens! Ongeacht of het om lang vergeten ingrediënten uit grootmoeders keuken gaat, of om exotische gewassen uit verre landen, ze zullen uw menu in elk geval verrijken.

Waterkers, kerriekruid, venkel, paardenbloem, Oost-Indische kers, koriander, rucola, veldzuring,

Bernagie, bieslook en peterselie zijn geliefd bij de kruidenliefhebber die van de klassieke keuken houdt.



Laurier, rozemarijn en salie verschaffen de flair van mediterraan tafelgenot en bieden zuiderse levensvreugde op het balkon.

snijselferij, stevia (honingkruid), citrusafrikaantje, Kaapse knoflook, citroengras en citroenverbena zijn heerlijkheden die het verdienen om (opnieuw) te worden ontdekt!

Kennis door uitproberen en ontdekken

Als u al ervaring hebt met het gebruik van kruiden, dan weet u dat u van de verschillende kruiden verschillende hoeveelheden nodig hebt. Terwijl u van peterselie of waterkers vaak een handvol nodig hebt, gebruikt u van lavas of tijm meestal slechts een takje. Vooral voor terras en balkon, waar de mogelijkheden om kruiden te kweken beperkt zijn, is het belangrijk om te weten welke hoeveelheden er nodig zijn. Want natuurlijk – laten we het eerlijk toegeven – betekent elke kruidenpot niet alleen plezier, maar heeft die ook een zekere mate van zorg nodig. Anderzijds sporen vooral balkon en terras aan om ‘in een enkele pot’ eens iets nieuws uit te proberen. Ik heb geleidelijk aan ontdekt wat de benodigde hoeveelheden zijn. En nuttige



Avontuurlijke kruidenliefhebbers genieten van kerriekruid, citrusafrikaantjes, stevia (honingkruid) en Kaapse knoflook.

dingen ontdekt: dat de kruidenrijkdom niet alleen verschillende rassen biedt, zoals peterselie, maar ook minder of meer aromatische soorten hiervan. En van de meer aromatische soorten hebt u minder nodig – wat de hoeveelheid werk om de planten te verzorgen vermindert. Kruidenrijkdom kunt u dus op allerlei manieren ontdekken.

Dorstlessende kruiden

Nog een tip: kruiden worden allang niet meer alleen in gerechten gebruikt! Benut de aroma's van keukenkruiden ook eens voor smaakvolle dranken. Citroenverbena of citroenmelisse, dat klinkt toch heerlijk! En maken namen als citroenmunt, Marokkaanse munt of Kentuckyspearmint u niet ook nieuwsgierig? Hoe veelzijdig vooral de verschillende muntsoorten zijn, kunt u lezen op bladzijde 38/39. Maak hiervan gebruik bij de samenstelling van heerlijke en verfrissende drankjes.

Kruiden: ideaal voor balkon en terras

Hebt u echt zin om zelf kruiden te kweken, maar u beschikt slechts over een klein balkon of een klein terras? Dat hoeft geen probleem te zijn, want de kruidenrijkdom gedijt zelfs op de kleinste ruimte – in bakken, kuipen en dergelijke. En zelfs, in beperkte mate, op de vensterbank (→ blz. 18/19).

Wat alle planten nodig hebben om te kunnen groeien, is licht, water en meststof. En hier komt het individuele karakter van de verschillende kruiden aan het licht. Controleer daarom of de door u uitgezochte kruiden geschikt zijn voor de omstandigheden op uw balkon of terras.

De standplaats is van groot belang

In principe moeten kruiden op een zonnige plek staan. Hoe zonniger de plek, hoe beter de stofwisseling van de meeste kruiden werkt, en hoe meer aroma's de planten ontwikkelen. Goed warmtebestendig zijn bonenkruid, lavendel, marjolein, oregano, pimpernel, rozemarijn, salie en tijm. Er zijn echter maar weinig kruiden die in de schaduw gedijen. Maar tuinkers, lavas, munt, peterselie en bieslook houden wel van een redelijk warme plek in de halfschaduw.

Lavendel, ananas- en gembermunt, daarnaast tijm, rozemarijn, dragon en salie: ze hebben op balkon of terras allemaal een warme, lichte – maar niet uitdrogende – plek nodig.



Of de potten nu in de zon of de lichte schaduw staan – let erop dat uw kruidenpotten nooit op de tocht staan. Want dan drogen de plantenpotten, inclusief de kruiden die erin groeien, bijzonder snel uit en ze zullen in de winter ook sneller bevriezen.

De juiste potgrond

Als u uw kruiden op balkon of terras in potten kweekt, kunt u heel eenvoudig voldoen aan de eisen die kruiden aan de grond stellen, door een geschikte pot (→ blz. 11) te kiezen en geschikte potgrond. En met de specifieke voedingsseisen van uw kruiden kunt u tijdens uw verzorgingsronde rekening houden (→ blz. 14/15).

De meeste kruiden stellen geen al te hoge eisen aan de grond waarin ze groeien. Bespaar echter liever niet op de kwaliteit van de potgrond.

De ene potgrond is de andere niet

Een goede kwaliteit potgrond is veel waard. Het is een mix van turfsoorten of turfvervangers zoals compost, schorshumus en zogenoemde toeslagstoffen, die het potgrondmengsel een stabiele structuur geven. Het mengsel bevat **klei**, waardoor het water- en voedingsstoffentransport in het substraat – zo wordt potgrond ook wel genoemd – gelijkmatiger verloopt. Met andere woorden: als u niet altijd even secuur bent met water geven en bemesten, dan is dat bij gebruik van potgrond van een goede kwaliteit minder erg.

Het **opwaarderen** van de goede potgrond door de fabrikant zorgt ervoor dat de kruiden die u erin geplant hebt gedurende ongeveer 6-8 weken van voedingsstoffen worden voorzien. Daarna zult u de kruiden echter moeten 'bijmesten' (bemesting → blz. 15).



In de lichte, warme halfschaduw groeien bijvoorbeeld water- en tuinkers, lavas, bieslook, peterselie, Oost-Indische kers, munt en citroenmelisse goed.

Moet het kruidenpotgrond zijn?

'Kruidenpotgrond' is meestal een 'potgrond' zonder meststoffen. 'Kruidenpotgrond' zult u zelf moeten opwaarderen, afhankelijk van de desbetreffende kruidensoort. Voor de meeste potkruiden kunt u evengoed een goede leemhoudende potgrond gebruiken. Voor kruiden in potten heb ik uitstekende ervaringen met potgrond voor kuipplanten, die rijkelijk is opgewaardeerd met lavagruis en leem, en dus mineraalrijk is.

Kruiden houden **van mineralen**

Voeg aan de potgrond die u wilt gebruiken ongeveer 30 procent gebroken kleikorrels of lavagruis toe, dat zijn extra mineralen. Vooral de kruiden die geteeld worden in sterk leemhoudende grond, zullen op die manier tijdens een regenrijke zomer minder snel drassig worden.